

**De Relatie tussen Mindfulness en Psychopathologie: de Mediërende
Rol van Globale en Contingente Zelfwaardering**

**The relation between Mindfulness and Psychopathology: the Mediating
Role of Global and Contingent Self-esteem**

Lia Tol

1^e begeleider: dhr. dr. A. Bos

2^e begeleider: mw. dr. E. Simon

Faculteit Psychologie en Onderwijswetenschappen

Open Universiteit Nederland

Studentnummer 834762558

Afstudeerrichting: Klinische Psychologie

December 2014

1	Samenvatting	4
2	Inleiding.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.1	Zelfwaardering: Een historisch overzicht	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.2	Het begrip zelfwaardering.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.3	Wat is globale zelfwaardering?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.4	Globale zelfwaardering en psychologisch welbevinden bij adolescenten	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.5	Wat is contingente zelfwaardering?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.6	Contingente zelfwaardering en psychologisch welbevinden bij adolescenten	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.7	Mindfulness: Definitie en werkingsmechanismen ..	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.8	Mindfulness in de klinische praktijk	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.9	Het huidige onderzoek	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3	Methode	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.1	Onderzoeksgroep.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.2	Procedure.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.3	Meetinstrumenten.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.3.1	Sociaal demografische gegevens	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.3.2	Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.3.3	Kentucky Inventory of Mindfulness Skills	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.3.4	Rosenberg Self-Esteem Scale	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.3.5	Contingent Self-Esteem Scale.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.3.6	Psychopathology Questionnaire for Youths-S.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.3.7	Controlevariabelen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.4	Analyse.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.5	Resultaten	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4	Discussie.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4.1	Sterke punten, kritische reflectie en advies voor vervolgonderzoek.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4.2	Praktische relevantie van dit onderzoek en aanbevelingen voor vervolgonderzoek.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

5	Bijlage 1.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
6	Bijlage 2.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7	Bijlage 3.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
8	Bijlage 4.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

1 Samenvatting

De adolescentie wordt over het algemeen beschouwd als een kwetsbare fase. Uit onderzoek blijkt dat psychische klachten veelvuldig voorkomen. Om die reden is het van belang om adolescenten ondersteuning te bieden tijdens deze transitieperiode. Uit onderzoek komt naar voren dat de beoefening van mindfulness de kracht heeft om een gezonde ontwikkeling tijdens en na de adolescentie te ondersteunen door stressreductie, het bevorderen van welzijn en het aanreiken van handvaten voor emotioneel evenwicht.

Er is nog maar weinig bekend over de relatie tussen mindfulness en globale- en contingente zelfwaardering. In het huidige onderzoek wordt de relatie tussen deze variabelen onderzocht en wordt ook nagegaan of zelfwaardering een mediërende rol speelt tussen mindfulness en symptomen van psychopathologie. Het onderzoek is uitgevoerd bij 146 adolescenten tussen de 15 en 19 jaar. Zij vulden een vragenlijst in waarin dispositionele mindfulness, mindfulness vaardigheden, globale zelfwaardering, contingente zelfwaardering en symptomen van psychopathologie werden gemeten. Het onderzoek heeft significante negatieve correlaties aangetoond tussen mindfulness en symptomen van psychopathologie en tussen globale zelfwaardering en symptomen van psychopathologie. Tevens werd er een positief verband gevonden tussen contingente zelfwaardering en symptomen van psychopathologie. Tot slot zijn significante indirecte effecten gevonden van mindfulness op symptomen van psychopathologie via globale- en contingente zelfwaardering. De gestelde hypothesen zijn bevestigd. Aangezien er nog niet zoveel onderzoek is gedaan naar de effecten van mindfulness trainingen bij

adolescenten wordt aanbevolen het vervolgonderzoek hierop te richten. Uit literatuuronderzoek blijkt dat een experimenteel onderzoeksdesign hierbij van toegevoegde waarde is. Tevens wordt aanbevolen vervolgonderzoek te doen in een longitudinale setting waardoor expliciet de causale relaties bestudeerd kunnen worden.

Keywords: mindfulness, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), adolescents, self-esteem, global self-esteem, contingent self-esteem, psychopathology

Summary

Adolescence is generally considered to be a vulnerable developmental stage. Research shows that psychological complaints occur regularly. For this reason it is important to offer support to adolescents during this period of transition. Research has found that mindfulness practice has tremendous power to support healthy development during adolescence and beyond by reducing stress, fostering wellness and providing tools for emotional balance. Only little is known about the relationship between mindfulness and global and contingent self-esteem. This research examines the relationship between these variables and verifies whether self-esteem plays a mediating role between mindfulness and symptoms of psychopathology. The research is conducted among 146 adolescents aged between 15 and 19. They filled-in a questionnaire in which dispositional mindfulness, mindfulness skills, global self-esteem, contingent self-esteem and symptoms of psychopathology were measured. The research has demonstrated significant negative correlations between mindfulness and symptoms of psychopathology. Finally, significant indirect effects were found of mindfulness on symptoms of psychopathology through global and contingent self-esteem. The hypotheses brought forward are confirmed. Since not

much research has been done on the effects of mindfulness trainings among adolescents, it is recommended to centre follow-up research on this. Literature research indicates that an experimental research design has added value. At the same time it is recommended that follow-up research be conducted in a longitudinal setting so that causal relationships can be studied explicitly.

Keywords: mindfulness, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), adolescents, self-esteem, global self-esteem, contingent self-esteem, psychopathology